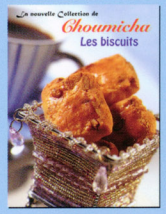

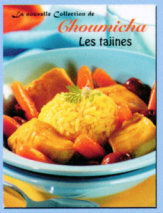

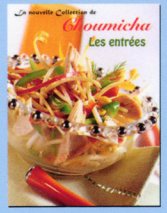

Librairie AL-OUMA
Edition et Diffusion
15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69
E-mail : alouma@menara.ma

D.L : 224 / 2010
ISBN 9954-1-2607-4
9 789954 126073

La nouvelle Collection de

Choumicha

Gratins & Co

La nouvelle Collection de

Choumicha

Gratins & Co

1

Librairie AL-OUMA
Edition et Diffusion
15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69
E-mail : alouma@menara.ma

4- Gratin de chou-fleur aux crevettes
6- Gratin d'artichauts à la truite de l'atlas
8- Gratin de boulettes de poulet
10- Gratin de pommes de terre aux champignons
12- Gratin de merlan m'chermel
14- Gratin de potiron et de patates douces
16-Gratin de pommes de terre au foie

34- Maâqouda à la viande hachée
36- Maâqouda au poulet
38- Poivrons jaunes farcis à la purée de pomme de terre au thon

46- Boulettes de sardines panées farcies aux crevettes
48- Poivrons farcis au merlan
50- Croquettes coulantes aux crevettes
52- Sardines farcies panées
54- Boulettes de poulet à la purée d'aubergines fumées
56- Croquettes à la dinde fumée et à l'edam

58- Supremes de poulet a la mozzarella, poelée d'aubergines à la fondue de tomates
60- Pilons de poulet croustillants à la moutarde
62- Beignets de poulet et leur sauce à la crème d'ail

18- Gratin de poulet aux champignons
20- Lasagnes à la ratatouille
22- Lasagnes aux crevettes
24- Lasagnes aux épinards et à la ricotta
26- Lasagnes à la viande hachée
28- Asperges gratinées
30- Fenouils en gratin
32- Maâqouda aux saucisses et aux aubergines

40- Aubergines gratinées aux trois poivrons
42- Gratin d'œufs durs farcis aux épinards
44- Boulettes de pommes de terre farcies en gratin

GRATIN DE CHOU-FLEUR AUX CREVETTES

Ingrédients

1 chou-fleur de 400 g
60 g de beurre
1 poireau émincé
1 gousse d'ail hachée
100 g de crevettes décortiquées
1 c. à café bombée de farine
20 cl de lait
15 cl de crème fraîche
25 g de fromage râpé
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de noix de muscade râpée

Préparation

Détailler le chou-fleur en petits bouquets, les laver et les faire cuire à la vapeur pendant 15 à 20 mn.

Faire revenir l'ail et les poireaux dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajouter les crevettes et les faire sauter sur feu vif pendant 2 mn.

Les saupoudrer de farine en remuant puis mouiller avec le lait, baisser le feu et laisser cuire jusqu'à épaississement de la préparation.

Retirer du feu, ajouter la crème, le fromage et les épices.

Dans un plat à gratin beurré, disposer les bouquets de chou-fleur puis verser dessus la préparation aux crevettes.

Faire gratiner au four, préchauffé à 180° C pendant 15 mn.

Servir le gratin bien chaud.

GRATIN D'ARTICHAUTS À LA TRUITE DE L'ATLAS

Ingrédients

6 cœurs d'artichaut
20 cl de béchamel*
10 cl de crème fraîche
300 g de miettes de truite fumée de l'Atlas
100 g de ricotta ou de fromage frais crémeux
1 pincée de sel
1/4 de c. à café de poivre

Pour servir

brins d'aneth ciselés

Préparation

Faire cuire les cœurs d'artichauts à la vapeur pendant 15 mn.

Dans un bol, mélanger la sauce béchamel avec la crème fraîche, la ricotta et les épices jusqu'à obtention d'une préparation lisse.

Dans un plat à gratin beurré, disposer les cœurs d'artichauts.

Les garnir de miettes de truite fumée.

Napper le tout du mélange béchamel/crème fraîche.

Faire gratiner au four, préchauffé à 180° C pendant 10 à 15 mn.

Laisser le gratin tiédir avant de le servir parsemé d'aneth ciselé .

Bon à savoir

La truite peut être remplacée par du saumon, des crevettes ou du poulet.

GRATIN DE BOULETTES DE POULET

Ingrédients

250 g de blanc de poulet haché
125 g de purée de pomme de terre
1 oignon haché
2 c. à soupe d'huile
2 cm de gingembre frais râpé
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de curcuma
2 c. à soupe de coriandre hachée
20 g de farine
4 c. à soupe d'huile

Pour gratiner

40 cl de béchamel*
50 g de fromage râpé
2 oignons émincés
2 c. à soupe d'huile
1 pincée de sel

Préparation

Dans une poêle, faire dorer l'oignon haché dans l'huile. Dans un récipient, mélanger le blanc de poulet haché avec la purée de pomme de terre, l'oignon doré, la coriandre et les épices. En confectionner des boulettes de taille moyenne et les passer dans la farine. Dans une poêle anti-adhésive, chauffer l'huile et y faire dorer les boulettes puis réserver. Dans une marmite sur feu doux, faire cuire à couvert les oignons émincés et salés dans l'huile jusqu'à qu'ils deviennent dorés. Les mixer pour obtenir une purée lisse et l'incorporer à la béchamel avec le fromage. Disposer les boulettes dans un plat à gratin beurré, puis les napper de sauce béchamel à l'oignon. Faire gratiner au four, préchauffé à 180° C pendant 25 mn. Servir le gratin aussitôt.

Bon à savoir

Le fromage râpé peut être remplacé par du parmesan ou de l'emmental râpé. Vous pouvez incorporer au hachis de poulet 2 tranches de dinde fumée coupées en petits morceaux. Le hachis de poulet peut être remplacer par de la viande hachée, du hachis de poisson ou de dinde.

GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

1 kg de pommes de terre
1 gousse d'ail
10 g de beurre
50 cl de lait
10 cl de crème fraîche
1 pincée de noix de muscade
100 g de champignons de Paris émincés
2 oignons blancs émincés
50 g de beurre
sel et poivre

Préparation

Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles fines et régulières.

Peler et écraser la gousse d'ail. Frotter le plat à gratin avec la gousse d'ail et l'enduire avec 10 g de beurre.

Dans un bol, mélanger le lait avec la crème et la noix de muscade, saler et poivrer.

Disposer dans le plat les rondelles de pommes de terre, verser la préparation de lait dessus.

Mettre au four, préchauffé à 170° C pendant 30 mn.

Dans une poêle sur feu doux, faire dorer les oignons émincés dans le beurre pendant 15 mn, ajouter les champignons émincés, saler et poivrer et laisser mijoter 5 mn.

Sortir le gratin du four et le garnir avec les champignons et les oignons, remettre au four pendant 15 mn. Servir le gratin bien chaud.

GRATIN DE MERLAN M'CHERMEL

Ingrédients

200 g de filets de merlan
20 g de farine
50 g de champignons de Paris
huile de friture

Pour la chermoula

3 gousses d'ail hachées
3 c. à soupe de coriandre hachée
1 c. à café de paprika
1/2 c. à café de sel
2 c. à soupe de vinaigre

Pour gratiner

40 cl de sauce béchamel*
50 g de fromage râpé

Préparation

Émincer les champignons et les faire revenir à sec dans une poêle anti-adhésive pendant 5 mn. Passer les filets de merlan dans la farine, les faire frire dans l'huile chaude pendant une minute de chaque côté puis les égoutter sur du papier absorbant. Mélanger tous les ingrédients de la chermoula et l'incorporer à la sauce béchamel avec le fromage et les champignons. Dans un plat à gratin beurré, verser la moitié de la sauce béchamel, disposer dessus les filets de merlan frits et les napper avec l'autre moitié. Faire gratiner au four, préchauffé à 180° C pendant 15 mn. Servir le gratin aussitôt.

Bon à savoir

Les filets de merlan peuvent être remplacés par tout autre poisson à chair blanche ou un émincé de blanc de poulet.

Si vous ne disposez pas de fromage râpé, utilisez du fromage à toast coupé en petits morceaux.

GRATIN DE POTIRON ET DE PATATES DOUCES

Ingrédients

300 g de potiron
280 g de patates douces
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de noix de muscade râpée
5 cl de crème fraîche
2 jaunes d'œufs

Pour gratiner

1 jaune d'œuf
10 cl de crème fraîche
30 g de fromage râpé

Préparation

Laver, peler et couper le potiron et les patates douces en dés. Les faire cuire à la vapeur séparemment.

Dans un bol, écraser le potiron à la fourchette puis presser la purée obtenue entre les mains pour la débarasser de son eau.

Dans un récipient, écraser la patate douce, lui incorporer la purée de potiron, la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le sel et la noix de muscade.

Dans un plat à gratin beurré, déposer la préparation et en égaliser la surface à l'aide d'une spatule.

Dans un bol, mélanger la crème avec le jaune d'œuf et le fromage.

Verser cette préparation sur les légumes.

Faire gratiner au four, préchauffé à 180° C.

Servir le gratin bien chaud.

Bon à savoir

Le fromage rouge râpé peut être remplacé par de l'emmental ou de la ricotta.

GRATIN DE POMMES DE TERRE AU FOIE

Ingrédients

Pour la purée de pommes de terre

750 g de pommes de terre
80 g de beurre
10 cl d'huile d'olive
10 cl de lait chaud
1 c. à café de sel
2 pincées de noix de muscade
1 gousse d'ail

Pour le foie

2 gros oignons émincés
3 c. à soupe d'huile d'olive
500 g de foie de veau
1 poivron rouge grillé
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de paprika
1/4 de c. à café de poivre
4 feuilles de sauge
80 g de fromage râpé
10 cl de sauce béchamel ou de crème fraîche

Préparation

Dans une grande marmite, faire cuire les pommes de terre entières, puis les réserver dans l'eau chaude.
Griller le foie et le découper en petits morceaux.
Dans une grande poêle sur feu doux, faire dorer l'oignon dans l'huile d'olive.
Ajouter les feuilles de sauge, les épices et le poivron pelé, épépiné et coupé en petits morceaux.
Laisser mijoter 5 mn puis incorporer les morceaux de foie.
Continuer la cuisson 2 mn puis retirer du feu. Peler les pommes de terre et les écraser en incorporant successivement le beurre, le lait et l'huile d'olive.
Saler et parfumer à la noix de muscade.
Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail et le beurrer légèrement.
Disposer la moitié de la purée dans le plat, la garnir avec le foie en sauce et recouvrir avec la purée restante.
Egaliser la surface avec le dos d'une cuillère, mélanger le fromage avec la sauce béchamel ou la crème et verser la préparation sur la purée.
Placer le plat au four préchauffé à 170°C pendant 10 à 15 mn. Servir chaud

GRATIN DE POULET AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

400 g de blanc de poulet coupé en fines lanières
1 gousse d'ail haché
2 c. à soupe d'huile végétale
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de piment moulu Nora
1 c. à café de zeste de citron
2 c. à soupe de persil haché
200 g de champignons frais coupés en tranches fines
1 pincée de sel
15 cl de sauce béchamel
10 cl de crème fraîche
50 g de fromage râpé

Préparation

Préparer une marinade avec le zeste de citron, 1 c. à soupe d'huile, l'ail, le sel et le piment.

Y faire mariner les lanières de poulet pendant 1 heure.

Dans une poêle, faire sauter les champignons dans l'huile restante pendant 5 mn.

Saler et retirer du feu.

Dans la même poêle, faire rissoler les lanières de poulet sur feu vif pendant 5mn.

Retirer les lanières de poulet de la poêle et les saupoudrer de persil.

Mélanger la sauce béchamel avec la crème fraîche et le fromage.

Dans un plat à gratin beurré, disposer le poulet, les champignons et les napper de sauce.

Placer le plat dans un four préchauffé à 180°C pour le gratiner. Servir chaud.

LASAGNES À LA RATATOUILLE

Ingrédients

6 plaques de lasagnes
100 g de courgettes coupées en dés
100 g d'aubergines coupées en dés
100 g d'oignons coupés en dés
100 g de tomates coupées en dés
150 g de mozzarella
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 branche de thym
1 feuille de laurier
1/2 c. à café de sel
5 cl de sauce béchamel

Pour la sauce tomate

6 tomates épépinées
2 c. à soupe de concentré de tomates
8 cl d'eau
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre
3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Dans une poêle, râper les tomates et leur ajouter tous les ingrédients de la sauce.

Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce tomate légère et onctueuse.

Dans une marmite, déposer tous les légumes, la branche de thym, la feuille de laurier, le sel et l'huile d'olive. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 30 mn pour obtenir une ratatouille.

Dans une casserole d'eau bouillante, tremper une à une les plaques de lasagnes pendant 15 secondes.

Les faire égoutter sur un torchon. Étaler 3 à 4 c. à soupe de sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin déjà huilé.

Déposer par-dessus 2 plaques de lasagnes et les recouvrir de 3 à 4 c. à soupe de sauce tomate.

Étaler par-dessus la moitié de la ratatouille et 50 g de mozzarella coupée en tranches. Répéter l'opération une seconde fois. Pour terminer, déposer les 2 dernières plaques de lasagnes, les recouvrir de la mozzarella restante et de 3 à 4 c. à soupe de sauce tomate mélangée à la béchamel. Faire cuire les lasagnes à la ratatouille au four, à 180° C pendant 20 à 25 mn. A déguster dès la sortie du four.

LASAGNES AUX CREVETTES

Ingrédients

6 plaques de lasagnes
150 g de crevettes décortiquées
1 poivron rouge grillé, pelé et épepiné
15 cl de crème fraîche
150 g de mozzarella
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1 c. à soupe d'huile

Pour la sauce tomate

6 tomates
2 c. à soupe d'huile
1 c. à soupe de concentré de tomates
8 cl d'eau
1 pincée de sucre semoule
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre
1 oignon émincé et doré dans un peu d'huile
4 feuilles de basilic

Préparation

Préparation de la sauce tomate : dans une poêle, râper les tomates et leur ajouter tous les ingrédients. Laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce légère et onctueuse. Retirer les feuilles de basilic. Couper le poivron grillé en dès, le déposer dans un mixeur et ajouter la crème fraîche. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une crème de poivron onctueuse, saler et poivrer. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y déposer les crevettes, les laisser revenir 3 min sur feu vif. Dans une casserole d'eau bouillante, tremper une à une les plaques de lasagnes pendant 15 secondes. Les faire égoutter sur un torchon. Etaler 3 à 4 c. à soupe de sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin. Déposer par-dessus 2 plaques de lasagnes et les recouvrir de 3 à 4 c. à soupe de coulis de poivron. Etaler par-dessus la moitié des crevettes et 50 g de mozzarella coupée en tranches. Répéter l'opération une seconde fois. Pour terminer, déposer les 2 dernières plaques de lasagnes, les recouvrir de la mozzarella restante et de 3 à 4 c. à soupe de sauce tomate. Faire cuire les lasagnes aux crevettes au four, à 180°C pendant 20 à 25 mn. A déguster dès la sortie du four

LASAGNES AUX ÉPINARDS ET À LA RICOTTA

Ingrédients

6 plaques de lasagnes
100 g de ricotta
1 bouquet d'épinard
20 cl de béchamel
20 cl de crème fraîche
50 g de fromage râpé
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
20 g de beurre

Préparation

Laver, équeuter et émincer les épinards. Dans une poêle, faire chauffer le beurre, ajouter les épinards, saler et poivrer. Laisser cuire pendant 5 mn, égoutter et réserver.

Dans une casserole d'eau bouillante, tremper une à une les plaques de lasagnes pendant 15 secondes. Les faire égoutter sur un torchon. Dans un bol, mélanger la béchamel avec la crème fraîche jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Etaler 3 à 4 c. à soupe de ce mélange dans le fond d'un plat à gratin déjà huilé.

Déposer par-dessus 2 plaques de lasagnes et les recouvrir de 3 à 4 c. à soupe du mélange béchamel/ crème fraîche. Etaler la moitié des épinards, puis la ricotta et le mélange béchamel/ crème fraîche.

Répéter l'opération une seconde fois.

Pour terminer, déposer les 2 dernières plaques de lasagnes, les recouvrir du fromage râpé et de 3 à 4 c. à soupe du mélange béchamel/ crème fraîche.

Faire cuire les lasagnes aux épinards et à la ricotta au four, à 180°C pendant 20 à 25 mn. A déguster dès la sortie du four.

LASAGNES À LA VIANDE HACHÉE

Ingrédients

6 plaques de lasagnes
100 g de viande hachée
100 g de courgettes coupées en julienne
100 g de carottes coupées en julienne
20 cl de béchamel
150 g de mozzarella
1 c. à café de concentré de tomates
15 cl de crème fraîche
3 c. à soupe d'huile de table
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1 branche de thym

Préparation

Dans une poêle, faire chauffer la moitié de l'huile. Y faire revenir les carottes pendant 2 mn, ajouter les courgettes, la moitié du sel, le poivre et la branche de thym. Laisser cuire le tout à nouveau durant 2 mn puis réserver. Dans une autre poêle, cuire la viande hachée dans le restant d'huile et la saler. Dans une casserole d'eau bouillante, tremper une à une les plaques de lasagnes pendant 15 secondes. Les faire égoutter sur un torchon. Dans un bol, mélanger la béchamel, la crème fraîche et le concentré de tomates jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Etaler 3 à 4 c. à soupe de ce mélange dans le fond d'un plat à gratin déjà huilé. Déposer 2 plaques de lasagnes et les recouvrir de 3 à 4 c. à soupe du mélange béchamel/crème fraîche. Etaler la moitié des légumes, puis la moitié de la viande hachée et 50 g de mozzarella coupée en tranches. Répéter l'opération une seconde fois. Pour terminer, déposer les 2 dernières plaques de lasagnes, les recouvrir de la mozzarella restante et de 3 à 4 c. à soupe du mélange béchamel/crème fraîche.

Faire cuire les lasagnes à la viande hachée au four, à 180°C pendant 20 à 25 mn. A déguster dès la sortie du four.

ASPERGES GRATINÉES

Ingrédients

1 botte d'asperges blanches
1 c. à soupe de beurre
1 c. à soupe de farine
20 cl de bouillon de légume
3 portions de fromage crémeux léger coupées en dés
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre

Préparation

Couper la base des asperges, les blanchir, les égoutter et les éponger sur du papier absorbant.
Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et remuer.
Verser le bouillon sans cesser de remuer jusqu'à épaississement de la préparation, retirer du feu et ajouter les dés de fromage.
Saler et poivrer.
Dans des plats à gratin individuels, disposer les asperges en une seule couche et les napper de sauce béchamel légère au fromage.
Mettre les plats dans le four préchauffé à 190°C pendant 10 à 15 mn.
Servir les gratins chauds.

FENOUILS EN GRATIN

Ingrédients

3 belles pièces de fenouil
50 g de fromage râpé
*Sauce Béchamel**

Préparation

Couper le fenouil en deux, le laver soigneusement. Disposer les quartiers de fenouil dans le haut du couscoussier, saler et poivrer et les faire cuire à la vapeur.

Préparer une sauce béchamel en remplaçant le lait par le bouillon de volaille aromatisé avec la noix de muscade. Disposer les morceaux de fenouil dans un plat à gratin, recouvrir de sauce béchamel* et mettre à cuire dans un four préchauffé à 180 °C.*

En fin de cuisson, parsemer de fromage râpé et faire gratiner. Servir chaud.

Ajouter la préparation de la sauce béchamel.

MAÂQOUDA AUX SAUCISSES ET AUX AUBERGINES

Ingrédients

1 belle aubergine
1 c. à café de sel
Huile pour la friture
300 g de saucisse
2 pommes de terre coupées en dés
2 gousses d'ail émincées
8 œufs
5 cl de lait
1 c. à café de sel
½ c. à café de poivre

Préparation

Couper l'aubergine en rondelles régulières, les saler et les faire dégorger.

Faire frire les rondelles d'aubergine et les égoutter.

Faire cuire les dés de pommes de terre dans de l'eau salée et les égoutter.

Faire griller les saucisses et les réserver.

Dans un bol, mélanger les œufs avec les épices, l'ail et le lait. Tapisser un moule de papier sulfurisé.

Ensuite, le garnir de rondelles d'aubergine, de saucisse et de pommes de terre.

Verser les œufs et placer le moule au four préchauffé à 170°C jusqu'à cuisson de la maâqouda.

Servir la maâqouda tiède accompagnée d'une salade de crudités.

MAÂQOUDA À LA VIANDE HACHÉE

Ingrédients

400 g de viande hachée épicée
1 oignon émincé
5 c. à soupe d'huile d'olive
3 courgettes longues
1 poivron rouge
80 g de fromage râpé
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
8 œufs

Préparation

Faire griller le poivron rouge, le peler, l'épépiner et le détailler en fines lanières.

Couper les courgettes en fins bâtonnets et les faire frire dans 3 c. à soupe d'huile avec les lanières de poivron. Dans une poêle, faire dorer l'oignon dans 2 c. à soupe d'huile.

Dans un bol, mélanger la viande hachée avec l'oignon et 4 œufs.

Dans un autre bol, mélanger les œufs restants avec les épices et le fromage.

Dans un moule tapissé de papier sulfurisé, déposer la préparation à la viande hachée, la garnir avec les courgettes et le poivron.

Verser les œufs au fromage sur les légumes et placer le moule au four préchauffé à 170°C jusqu'à cuisson de la maâqouda.

Démouler la maâqouda et la laisser refroidir sur du papier absorbant.

Servir la maâqouda accompagnée d'une salade de crudités.

MAÂQOUDA AU POULET

Ingrédients

400 g de chair de poulet
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
3 œufs durs
6 œufs
80 g de fromage râpé
5 cl de lait
50 g d'olives vertes dénoyautées et coupées en morceaux
1/4 de c. à café de noix de muscade
1/4 c. à café de poivre
1 c. à café de sel

Préparation

Faire cuire la chair de poulet dans de l'eau salée avec la feuille de laurier et la gousse d'ail.

Egoutter le poulet et l'émietter. Dans un bol, mélanger les œufs avec le fromage, les épices, le lait, les olives et le poulet émietté.

Dans un moule tapissé de papier sulfurisé, verser la moitié de la préparation, la garnir avec les œufs durs et les recouvrir avec l'autre moitié.

Placer le plat au four préchauffé à 170°C jusqu'à cuisson de la maâqouda.

Servir la maâqouda froide accompagnée de salade.

POIVRONS JAUNES FARCIS À LA PURÉE DE POMME DE TERRE AU THON

Ingrédients

2 poivrons jaunes coupés en 2 dans le sens de la longueur
3 pommes de terre de taille moyenne
1 boîte de thon à l'eau ou à l'huile
2 c. à soupe de mayonnaise
1/4 de c. à café de piment fort
1/2 c. à café de sel
50 g d'olives vertes coupées finement
1 échalote hachée
2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Épépiner et retirer les nervures des poivrons.

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau salée.

Les peler, encore chaudes, et les écraser à l'aide d'une fourchette avec l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement et incorporer la mayonnaise.

Ajouter l'échalote, les olives, le thon émietté en veillant à en réserver une partie pour la décoration.

Farcir les demi-poivrons avec la purée de pommes de terre au thon.

Garnir avec un peu de thon émietté et saupoudrer de piment fort. Servir aussitôt.

Bon à savoir

Pour mieux digérer les poivrons, les griller et les peler.

Pour conserver leur forme intacte, les badigeonner d'huile et les griller au chalumeau. Gratter la peau à l'aide d'un couteau sans les laver pour qu'ils ne perdent pas leur saveur.

AUBERGINES GRATINÉES AUX TROIS POIVRONS

Ingrédients

4 petites aubergines

Pour la farce

1/2 poivron vert
1/2 poivron jaune
1/2 poivron rouge
2 échalotes émincées
100 g de hachis de poisson
2 c. à soupe de persil et de coriandre hachés
1 tomate pelée, épépinée et coupée en dés
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre
1 pincée de piment doux
5 cl d'huile d'olive
50 g de mozzarella coupée en dés

Préparation

À l'aide d'un couteau, couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur.

Régulariser la surface des demi-aubergines, côté peau, afin qu'elles tiennent dans le plat.

Pratiquer ensuite une incision à leur base dans le sens de la longueur.

Saler et faire cuire à la vapeur pendant 10 mn.

Griller, peler, épépiner et couper les poivrons en dés.

Dans une poêle, faire revenir l'échalote dans l'huile.

Ajouter le hachis de poisson, saler et poivrer.

Laisser cuire pendant 5 mn et réserver.

Dans un bol, mélanger les dés de poivron et de tomate avec le hachis de poisson, les herbes et le piment doux.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Placer les aubergines cuites dans un plat allant au four, les farcir avec la préparation au hachis de poisson et aux poivrons et garnir avec les dés de mozzarella.

Enfourner à 180°C pour les gratiner.

Servir chaud.

GRATIN D'ŒUFS DURS FARCIS AUX ÉPINARDS

Ingrédients

6 œufs durs
1/2 botte d'épinards
1/2 oignon nouveau émincé
15 g de beurre
Sel et poivre
30 cl de sauce béchamel
50 g d'emmental râpé

Préparation

Couper les œufs durs en deux, récupérer délicatement les jaunes sans casser les blancs.
Equeuter et laver les épinards.
Cuire les épinards à la vapeur pendant 10 mn.
Dans une poêle sur feu moyen, faire revenir l'oignon dans le beurre 3 mn.
Ajouter les épinards et continuer la cuisson pendant 5 mn.
Passer au hachoir les épinards, saler et poivrer.
Farcir les blancs d'œufs avec le hachis d'épinards et les disposer dans un plat à gratin beurré, les saupoudrer de jaunes d'œufs émiettés et les napper avec la sauce béchamel mélangé avec le fromage râpé.
Faire gratiner les œufs au four et les servir chauds, accompagnés d'une salade de légumes.

GRATIN D'AUBERGINES AUX MÉDAILLONS DE DINDE

Ingrédients

3 aubergines
10 cl d'huile d'olive

Pour la sauce

500 g de filet de dinde coupé en cubes
1 oignon émincé
2 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 kg de tomate
3 brins de thym
1 feuille de laurier
Sel et poivre

Pour garnir

1 poivron jaune grillé, pelé, épépiné et coupé finement

Préparation

Détailler les aubergines en fines tranches dans le sens de la longueur. Les saupoudrer de sel et les laisser dégorger.

Enduire les tranches d'aubergines d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau et les faire dorer sur une plaque à grillade. Envelopper les tranches d'aubergine de film alimentaire pour les assouplir.

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.

Ajouter les morceaux de dinde, les herbes, l'ail et les épices.

Laisser dorer les morceaux de viande.

Pendant ce temps, épépiner et râper la tomate.

Verser le jus de tomate dans la marmite et faire cuire sur feu vif 20 mn.

Superposer les tranches d'aubergine restantes, déposer en leur centre un morceau de dinde et le recouvrir.

Verser la sauce tomate dans un plat à gratin, disposer dessus les carrés d'aubergine farcis et garnir avec les dés de poivron jaune. Placer le plat au four préchauffé à 180°C pendant 25 mn.

Servir le plat chaud.

BOULETTES DE SARDINES PANÉES FARCIES AUX CREVETTES

Ingrédients

750 g de filets de sardines
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'oignon émincé
3 c. à soupe de coriandre et de persil hachés
1 c. à café de sel
1 c. à café de piment rouge doux
1 c. à café de cumin
2 pincées de cannelle
1 c. à café de zeste de citron

Pour la farce

150 g de crevettes décortiquées
2 pincées de sel
2 pincées de poivre

Pour la panure

50 g de farine
2 œufs battus
La mie de 3 morceaux de pain
Un bain d'huile pour la friture

Pour la sauce tomate

4 tomates épépinées et râpées
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 branches de thym
1/2 c. à café de sel
2 pincées de sucre
semoule

Préparation

Dans un bol, mélanger les filets de sardines avec le reste des ingrédients et les passer au hachoir pour obtenir un hachis homogène.

Découper les crevettes en morceaux, les saler et les poivrer.

Confectionner des boulettes de taille moyenne avec le hachis de sardines et les farcir avec un peu de crevettes.

Moudre la mie de pain et la passer au tamis.

Rouler les boulettes de sardine dans la farine, les tremper dans l'œuf puis les passer dans la mie de pain.

Dans une poêle, mettre les tomates avec l'huile d'olive, le thym, le sel et le sucre.

Laisser cuire pendant 10 à 15 mn sur feu doux.

Frire les boulettes de sardines dans un bain d'huile chaude, les égoutter et les servir chaudes accompagnées de sauce tomate.

POIVRONS FARCIS AU MERLAN

Ingrédients

4 poivrons rouges moyens
3 pommes de terre coupées en rondelles
2 oignons coupés en rondelles
8 cl d'huile d'olive
1 feuille de laurier
2 brins de thym
Sel
20 cl d'eau

Pour la farce

300 g de filet de merlan
3 c. à soupe de sauce béchamel
50 g de fromage râpé
1/2 gousse d'ail hachée
2 pincées de poivre

Pour servir

brins de ciboulette ciselés

Préparation

Faire griller les poivrons, les enfermer sans les écraser dans un film alimentaire pendant 10 mn.
Les peler délicatement et les épépiner.
Pocher le filet de merlan dans de l'eau frémissante salée pendant 4 mn, l'égoutter et l'éponger.
Dans un plat, mélanger la béchamel avec le poisson émietté, l'ail, le fromage, le sel et le poivre.
Farcir les poivrons avec la préparation et les réserver.
Dans une marmite sur feu doux, déposer les rondelles d'oignon, ajouter l'huile d'olive, le sel et les herbes.
Couvrir et laisser tomber l'oignon pendant 10 mn.
Disposer les rondelles de pommes de terre sur l'oignon et mouiller avec l'eau.
A ébullition, ajouter les poivrons farcis en les calant entre les pommes de terre.
Couvrir et laisser mijoter sur feu doux jusqu'à cuisson des pommes de terre et réduction de la sauce.
Garnir les poivrons avec de la ciboulette ciselée et servir chaud.

CROQUETTES COULANTES AUX CREVETTES

Ingrédients

- 25 cl de lait chaud
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- Sel
- 200 g de crevettes décortiquées
- 1 œuf
- 50 g de farine
- 50 g de mie de pain moulue et tamisée
- Huile de friture

Préparation

Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux, ajouter la farine en remuant avec une cuillère en bois. Verser le lait chaud sans cesser de remuer pour obtenir une béchamel homogène.

Ajouter le sel (selon le goût) et la muscade, laisser refroidir. Faire blanchir les crevettes dans de l'eau frémissante salée pendant 2 mn et égoutter.

Mélanger les crevettes avec la béchamel, ajouter la ciboulette et confectionner des boules de la taille d'une noix. Les disposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et les faire prendre au congélateur pendant 30 mn. Paner les boules, deux fois en les passant dans la farine, l'œuf et la mie de pain. Les remettre au congélateur pendant 30 mn. Sortir les croquettes du congélateur et les faire frire à température moyenne. Egoutter et servir les croquettes chaudes accompagnées de sauce tomate*

* **Sauce tomate :**

Dans une poêle sur feu doux, déposer 4 tomates râpées, ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sel, 2 c. à café de sucre semoule et 2 brins de thym.

Laisser cuire pendant 15 mn.

SARDINES FARCIES PANÉES

Ingrédients

8 sardines préparées en filets
200 g de pommes de terre

Pour la chermoula

3 c. à café de persil et de coriandre hachés
2 gousses d'ail émincées
2 c. à café de piment doux
1 c. à café de cumin
1 c. à café de sel
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de jus de citron

Pour la panure

1 œuf
50 g de farine
50 g de mie de pain moulue et tamisée
Huile de friture

Pour le tajine

80 g d'olives rouges
200 g de carottes coupées en rondelles
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit bouquet de coriandre
¼ de citron confit
1 piment fort séché (facultatif)
Sel
10 cl d'eau

Préparation

Préparer la chermoula en mélangeant tous les ingrédients.

Laisser mariner les filets de sardine dans la chermoula pendant 30 mn.

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée, les égoutter et les écraser.

Farcir les filets de sardine avec la purée de pomme de terre et les rassembler par 2.

Paner les sardines en les passant dans la farine, l'œuf battu et la mie de pain.

Dans une marmite sur feu doux, déposer les carottes avec les olives, le sel, le citron confit, l'huile d'olive, la coriandre et le piment fort.

Mouiller avec l'eau, couvrir et laisser mijoter jusqu'à cuisson des carottes et réduction de la sauce.

Faire frire les sardines dans de l'huile chaude, les égoutter et les dresser sur les carottes.

Servir chaud.

Bon à savoir

vous pouvez faire cuire les sardines panées au four au lieu de les faire frire. Pour cela, les disposer sur une plaque tapissée de papier de cuisson et les faire cuire pendant 20 mn à 170°C.

BOULETTES DE POULET À LA PURÉE D'AUBERGINES FUMÉES

Ingrédients

400 g de viande de poulet hachée
2 aubergines moyennes
2 c. à soupe de coriandre hachée
2 gousses d'ail hachées
2 c. à café de cumin
2 c. à café de sel
1 œuf

Pour la panure

3 c. à soupe de farine
1 œuf battu
4 c. à soupe de mie de pain moulue et tamisée
Huile pour friture

Pour servir

Sauce tomate au basilic

Préparation

Griller les aubergines sur la braise ou au four, les envelopper dans un film alimentaire et les laisser refroidir pendant 15 mn.

Peler les aubergines et les épépiner.

Hacher finement la chair d'aubergines et l'égoutter.

Dans un bol, travailler la chair d'aubergine avec la viande hachée, les épices, la coriandre, l'ail et l'œuf pour avoir un mélange homogène.

En confectionner des boulettes de taille moyenne.

Passer les boulettes dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la mie de pain moulue.

Frire les boulettes dans de l'huile chaude, les égoutter et les servir accompagnées d'une sauce tomate au basilic.

CROQUETTES À LA DINDE FUMÉE ET À L'EDAM

Ingrédients

200 g de dinde fumée
100 g d'Edam râpé
600 g de pommes de terre
1 œuf
300 g de chapelure
Sel et poivre (selon goût)
Huile pour friture

Pour la béchamel

50 g de farine
50 g de beurre
30 cl de lait
1 pincée de noix de muscade
Sel et poivre

Pour la sauce

140 g de ketchup

Préparation

Mettre à cuire les pommes de terre à l'eau salée. Les égoutter, les peler et les écraser à la fourchette. Les réserver. Prendre la moitié de la dinde et la hacher au robot-hachoir et la mélanger à la pomme de terre.

Tailler le reste de la dinde en bâtonnets et les ajouter à la purée ainsi que l'Edam râpé. Réserver. Pour préparer la béchamel, faire fondre le beurre, ajouter la farine et laisser cuire quelques minutes, ajouter le lait et faire épaissir sur le feu tout en remuant à la cuiller en bois. Retirer du feu, ajouter la muscade, le sel et le poivre.

Ajouter cette béchamel à la pomme de terre avec un œuf, rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais. Préparer une panure à l'anglaise avec farine, œuf et chapelure.

Former le mélange pommes de terre/béchamel en petites boules, les passer à la farine, dans l'oeuf puis dans la chapelure. Les mettre au frais pendant une demi-heure environ. Au moment de servir, faire chauffer un bain d'huile et y faire frire les croquettes, les égoutter et les servir avec la sauce ketchup.

SUPREMES DE POULET A LA MOZZARELLA, POELÉE D'AUBERGINES À LA FONDUE DE TOMATES

Ingrédients

4 poitrines de poulet de 200 g chacune
4 tranches de 20 g de dinde fumée
40 g de mozzarella râpée
300 g d'aubergines
100 g de tomates
1 c. à café de concentré de tomates
20 g d'oignon
1 gousse d'ail
1 feuille de laurier
1 botte de basilic
5 cl de crème liquide
10 cl d'huile de table
5 cl d'huile d'olive

Pour la panure à l'anglaise

50 g de farine
100 g de chapelure
2 œufs

Préparation

Fendre les poitrines dans leur épaisseur, saler et poivrer. Insérer dans la fente une tranche de dinde fumée, 10 g de mozzarella et deux feuilles de basilic. Réserver au frais. Tailler l'aubergine en huit quartiers dans le sens de la longueur et les faire poêler avec une c. à soupe d'huile d'olive et une c. à soupe d'huile de table.

Egoutter, assaisonner et réserver. Couper les tomates en deux et les épépiner, extraire la pulpe et réserver. Faire revenir l'oignon et l'ail haché avec une c. à soupe d'huile de table et une c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter la tomate, le laurier, le basilic, le sel et le poivre. Faire cuire 20 mn à feu doux, ajouter la crème, cuire encore 1 mn. Retirer du feu, se débarrasser du laurier et mixer la sauce en ajoutant le concentré de tomates, remettre sur feu doux pendant 5 mn, réserver. Sortir les poitrines de poulet, les passer dans la farine puis dans les œufs puis dans la chapelure. Les réserver au frais.

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de table et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faire cuire, sur feu doux, les poitrines pendant 5 mn environ de chaque côté. Disposer la fondue de tomates dans l'assiette avec les aubergines. Déposer la poitrine de poulet sur la sauce.

PILONS DE POULET CROUSTILLANTS À LA MOUTARDE

Ingrédients

8 pilons de poulet
2 c. à soupe de moutarde
1 c. à café de sahqa*
1 gousse d'ail hachée
1 c. à café de sel
2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la panure

80 g de farine
2 œufs battus
100 g de pétales de maïs nature concassés

Pour servir

Feuilles de laitue
Tranches de tomate et de citron

Préparation

Mixer la moutarde avec la sahqa, l'ail, le sel et l'huile d'olive.

Enduire les pilons de poulet avec la préparation obtenue, les recouvrir de film alimentaire et les réserver au frais pendant 6 heures. Disposer les pilons de poulet dans le haut d'un couscoussier et les faire cuire à la vapeur pendant 20 mn.

Les passer dans la farine, ensuite dans l'œuf battu et les enrober de pétales de maïs concassés (recommencer cette opération 2 fois).

Disposer les pilons de poulet sur une plaque allant au four et les faire dorer à 170°C pendant 15 à 20 mn.

Servir les pilons de poulet croustillants bien chauds accompagnés de feuilles de laitue, de tranches de tomate et de citron.

*c'est une pâte de piment que vous pouvez remplacer par de la harissa.

BEIGNETS DE POULET ET LEUR SAUCE À LA CRÈME D'AIL

Ingrédients

400 g de blanc de poulet
1 c. à café de gingembre frais râpé
1 c. à café de sel
3 c. à soupe de sauce soja
2 c. à soupe de vinaigre

Pour la sauce à l'ail

150 g de mayonnaise à l'huile d'olive
2 c. à café de crème d'ail*
1 c. à soupe de persil haché
1 c. à café de sel
1 filet de jus de citron

Pour la pâte

150 g de farine
10 cl d'eau
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre
1/2 sachet de levure chimique
1 blanc d'œuf monté en neige
Huile pour friture

Pour servir

Feuilles de laitue
Tranches de citron

Préparation

Découper le blanc de poulet en fines lanières.

Dans un bol, mélanger le gingembre frais avec le reste des ingrédients.

Déposer les lanières de poulet dans le bol et les faire mariner pendant 4 heures.

Dans un bol, verser la mayonnaise à l'huile d'olive.

Ajouter la crème d'ail, le persil, le sel et le jus de citron selon le goût.

Préparer une pâte liquide et homogène avec l'eau, la farine, les épices et la levure, et incorporer délicatement le blanc d'œuf monté en neige.

Tremper les lanières de poulet marinées dans la pâte à beignets et les faire frire dans un bain d'huile chaud.

Lorsque les beignets de poulet sont cuits et dorés, les égoutter et les dresser sur un lit de laitue.

Servir les beignets chauds accompagnés de tranches de citron et de sauce à l'ail

Photographe : Érik Gentet

Conception graphique : Keltoum BOUACHRA

ISBN : 9954-1-2607-4

Dépôt légal : 224 / 2010

Imprimé en Espagne par Rivadeneyra.—Madrid.—Fax: 00 34 91 683 96 87